

PEKİŞTİRME İSTASYONU-3

Destek ve hareket sisteminin sağığı için olumlu ve olumsuz davranışların neler olduğunu düşünelim. Bu davranışları aşağıdaki ilgili yerlere yazarak listeleyelim.

OLUMLU DAVRANIŞ

Dengeli ve sağılıklı beslenmek.
Düzenli egzersiz yapmak.
Doğru oturma ve duruş şekline dikkat etmek.
Çantayı iki omuzda taşımak.
Yeterince dinlenmek ve uyumak.
Spor yaparken uygun ekipman kullanmak.
Ağır eşyaları doğru şekilde kaldırmak.
Güneş ışığından uygun şekilde yararlanmak.
Süt ve süt ürünleri gibi kalsiyum içeren besinleri tüketmek.
Kazalardan korunmak için güvenlik kurallarına uymak.

OLUMSUZ DAVRANIŞ

Dengesiz ve sağılıksız beslenmek.
Hareketsiz bir yaşam sürmek.
Yanlış oturma ve duruş alışkanlıkları edinmek.
Çantayı sürekli tek omuzda taşımak.
Ağır yükleri yanlış şekilde kaldırmak.
Spor yaparken güvenlik önlemlerini almamak.
Uzun süre yanlış pozisyonda oturmak.
Yetersiz uyumak ve dinlenmemek.
Kemik ve kas sağığı için gerekli besinleri yeterince tüketmemek.
Düşme, çarpma ve yaralanmalara karşı dikkatsiz davranmak.